

УДК 159.9

КЛАССИФИКАЦИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ

А. И. ТАРЕЛКИН

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Педагогическая деятельность преподавателя высшей школы относится к коммуникативным видам деятельности и строится по законам общения. Отличительной особенностью педагогической деятельности является интенсивный характер общения преподавателя с различными субъектами, и прежде всего со студентами. Данное общение часто носит затрудненный характер, т. к. преподаватель сталкивается с «сопротивлением человеческого материала». Ситуации затрудненного общения во многом являются ситуациями неопределенности и требуют от педагога усилий по их преодолению и переводу общения на эффективный уровень. Изложенное указывает на актуальность рассмотрения проблемы копинга (преодоления) в педагогической деятельности.

Понятие «копинг» происходит от английского «cope» (преодолевать). В русскоязычной психологии часто используются понятия «преодоление» или «совладающее поведение». Существующие многочисленные определения копинга сводятся к тому, что пусковым механизмом данного процесса является стрессовая или трудная жизненная ситуация, а сам копинг зависит как от характера стрессора, так и от личностных ресурсов личности. Так, И. В. Шагарова понимает под копинг-поведением «целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, через осознанные стратегии действий» [1, с. 12]. При этом подчеркивается отличие копинга от механизмов психологической защиты: первый всегда носит осознанный характер.

Копинг-стратегии обычно понимаются как конкретные осознанные действия, направленные на снижение патогенного воздействия стрессора и возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу.

В самом общем виде копинг-стратегии делятся на проблемно ориентированные (направлены на рациональный анализ трудной жизненной ситуации и принятие оптимального решения по выходу из нее) и эмоционально ориентированные (направлены на самоконтроль и саморегуляцию отрицательных эмоциональных состояний, вызванных стрессором). Ряд авторов выделяют три базисные копинг-стратегии: разрешение проблемы, поиск психосоциальной поддержки и избегание (А. Ж. Дауменова, Е. Н. Пономаренко). В другой классификации выделяют три основных стиля совладания: продуктивный (стратегии, направленные на решение проблемы), непродуктивный (стратегии, направленные на избегание проблемы) и социальный (стратегии, направленные на поиск социальной поддержки) (Н. С. Колиенко).

Существуют более детализированные классификации копинг-стратегий. Так, вслед Р. Лазурусом и С. Фолкманом выделяют следующие копинг-стратегии: стратегия конфронтации (противостояния), поиск социальной поддержки, планомерное решение проблемы, стратегия самоконтроля, дистанцирование, позитивная переоценка, принятие ответственности, избегание/уход (Л. В. Мазурова). В общем в исследовании И. В. Шагаровой диагностировались следующие копинг-стратегии: активный копинг, планирование, поиск активной общественной поддержки, поиск эмоциональной общественной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, обращение к религии, положительное истолкование и личностный рост, сдерживание, принятие, фокус на эмоциях и их выражение, отрицание, ментальное отстранение, поведенческое отстранение, использование алкогольных и наркотических веществ, юмор [1, с. 15].

Выделяют специфические виды копинга. Так, превентивный копинг запускается не актуальной, а потенциальной ситуацией (К. И. Корнев). Применительно к супружеским отношениям говорят о диадическом копинге, когда копинг пары объединяет копинг-поведение каждого участника (Е. М. Королева).

Копинг-ресурсы трактуются или широко – как сочетание личностных и средовых факторов (например, наличие сети социальной поддержки) преодоления, или узко – как сугубо личностные черты, способствующие эффективному копингу. Современные авторы выделяют различные копинг-ресурсы как в целом, так и применительно к преодолению конкретных трудных жизненных ситуаций: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, афiliation, сензитивность к отвержению, когнитивные ресурсы, ценностно-смысловая сфера (А. Ж. Дауменова); высокий уровень саморегуляции, аутосимпатии, готовности к изменению, рефлексивности и низкий уровень закрытости (И. В. Шагарова); творческое мышление и межличностное доверие (Н. С. Колиенко); выраженность познавательных, социальных и профессиональных мотивов, маскулинность и мужской стиль общения, высокий локус контроля, высокий уровень потребности достижений и способности к саморазвитию, высокий уровень продуктивности интеллектуальной деятельности (Е. Н. Пономаренко); профессиональная мотивация, ассертивные действия, вступление в социальный контакт, сотрудничество, общительность, эмоциональная устойчивость (А. В. Бухвостов) и др.

Таким образом, знание основных закономерностей процесса преодоления и эффективных копинг-стратегий и копинг-ресурсов позволит преподавателю успешно справляться с возникающими трудными жизненными ситуациями, вызванными производственными факторами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Шагарова, И. В.** Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03; 19.00.05 / И. В. Шагарова; Ярослав. гос. ун-т им. Г. П. Демидова. – Ярославль, 2008. – 23 с.